

ANIA STARMACH

Życiodajny chleb z samych ziaren

Co kupić?

- 1.5 szklanki płatków owsianych
- 0.75 szklanki siemienia lnianego
- 1 szklanka nasion słonecznika
- 1 szklanka mieszanych orzechów
- 5 łyżek błonnika witalnego Purella
- 2 łyżki pestek dyni
- 2 łyżki nasion chia Purella
- 0.5 łyżki cukru kokosowego Purella
- 0.5 łyżeczki soli himalajskiej Purella
- 2 łyżki oleju roślinnego lub masła klarowanego
- 400ml wody

Jak przygotować?

1. Orzechy grubo posiekaj.
2. Wszystkie składniki umieść w misce, zalej wodą, odstaw na 30 minut.
3. Formę „keksówkę” wyłóż papierem do pieczenia, przełóż do niej namoczone ziarna, odstaw na dwie godziny.
4. Po tym czasie masę chlebową umieść w piekarniku rozgrzanym do temperatury 180 stopni. Piecz 25 minut.
5. Po tym czasie wyciągnij z foremki i piecz dalej około 35-40 minut.
6. Po upieczeniu całkowicie ostudź. Chleb smakuje najlepiej następnego dnia (wtedy też najmniej się kruszy). Zachowuje świeżość nawet do tygodnia!